

講座番号 26-D-01

講座名 スポーツ吹矢健康教室！

第 1.3 火曜日

時間 9:30～11:30

定員 10

4月 7.21 5月 5.19 6月 2.16 7月 7.21 8月 9月 1.15

10月 6.2 11月 3.17 12月 1.15 1月 5.19 2月 2.16 3月

教授名 後藤秀男

講座教室

多目的室1

★教授プロフィール★

定年退職後スポーツ吹矢を始める。平成26年12月(-社)日本スポーツ吹矢協会入会。平成29年3月五段位取得。同5月公認指導員に認定。令和2年2月上級公認指導員認定。現在かしまスポーツクラブ・高松公民館で活動中。

★講座概要★

スポーツ吹き矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて、息を使って矢を放ちその得点を競う競技です。性別・年齢を問わず誰でも手軽にできるスポーツです。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにした呼吸法です。

★講座詳細紹介★

* スポーツ吹矢は健康を目的としたスポーツです。その源は腹式呼吸をとり入れた「スポーツ吹矢式呼吸法」にあります。「スポーツ吹矢呼吸法」を 最大限に行うための動作が「基本動作」でありスポーツ吹矢の実技の根 幹を成す「型」です。この中に健康に向かったの「心技練磨」があり極意があるといっても過言ではありません。「礼に始まり礼に終わる」一連の基本動作が深い呼吸をもたらす「基本動作」を通してスポーツ吹矢の型とスポーツ吹矢式呼吸法を学び楽しく実技をおこないます。

* 内容

1. スポーツ吹矢体操(準備運動)
2. 基本動作と実技

* 用具等

- 基本的に個人持ちとなります。4～5月はレンタル品を使用し、6月頃に購入の運びとなります。
- 筒、矢・・・20,000円～25,000円 材質、重量により異なる。